Cosmética Natural Para Una Piel Natural

Tabla de Contenido

Título

Introducción

Capítulo 1: La naturaleza tiene todo lo que necesitas para la cosmética

Capítulo 2: Beneficios y propiedades de la cosmética natural

Capítulo 3: Razones por la que debes utilizar productos naturales en casa

Capítulo 4: Cómo se hacen cremas caseras

Capítulo 5: Crema para las estrías

Capítulo 6: Cremas para limpiar la piel

Capítulo 7: Cómo hacer cremas faciales

Capítulo 8: Cómo hacer gel de contorno de ojos

Capítulo 9: Aprende a hacer stick facial

Capítulo 10: Cremas para la celulitis

Capítulo 11: Cómo hacer champú y acondicionador casero para cuidar el cabello

Capítulo 12: Loción para desmaquillar

Introducción

En el mundo hay muchos productos que nos ofrece la naturaleza. Elementos que encuentras en bosques, en el campo, mar, etc. Con ellos puedes preparar una gran gama de productos como labiales, cremas hidratantes, productos para eliminar arrugas, cremas hidratantes y mucho más. Todos hechos con calidad superior a los industriales y con efectos increíbles.

La piel es el órgano más grande y necesita cuidados constantes para mantenerse joven y saludable. La función de la piel es similar a la de una esponja: absorbe todas las sustancias que se le aplica. Y, como en el ejemplo anterior, las consecuencias del uso de productos beneficiosos o dañinos se harán evidentes rápidamente.

Entre sus ventajas tiene que:

Protege al medio ambiente. La cosmética natural no genera desechos químicos en la naturaleza. La razón es porque no utiliza productos derivados del petróleo sino hechos son elementos naturales, plantas, aceites esenciales, etc.

No es lo mismo que uses un aceite mineral que se deriva del petróleo, que uno hecho con almendras. Cuando te aplicas uno con principios activos, la piel reacciona, te lo agradece. Esto sucede porque esos principios realizan la función específica por la cual ha sido formulado. Entonces, los resultados van a ser mejores, más eficaces.

No causa problemas secundarios, muchos de los productos en la cosmética convencional son químicos. Estos tienen efectos secundarios, tales como alergias, irritación o enrojecimiento.

Cuando se usan productos naturales, la piel los tolera mejor, esto causa que la piel absorba todo lo que necesita para estar hidratada. Con este tipo de cosmética no vas a obstruir los poros y esto hará que la piel sea más permeable y activa. Sin contar que se encuentra libre de conservantes, porque lo natural es así, y tampoco tiene aromas sintéticos. No hace uso de aditivos artificiales y es 100% libre de tóxicos.

Estos cosméticos naturales son parecido al manto lipídico de la piel. Es por eso que en este libro encontrarás recetas para cuidar la piel, eliminar estrías, mascarillas para arrugas, para limpiar, hidratar y recuperar.

Desodorantes naturales, cremas humectantes para luego del afeitado, polvos faciales, maquillajes, pintura de uñas y hasta cómo cuidar las barbas. Tienes en tus manos una guía completa sobre cómo crear tus propios cosméticos en casa.

No te olvides de leer *los anteriores y los siguientes volúmenes del cuidado de la mujer. Echales un vistazo, estos te ayudaran a conseguir ser una mujer guapa y saludable.*

Capítulo 1: La naturaleza tiene todo lo que necesitas para la cosmética

La higiene y el cuidado del cuerpo son aspectos muy importantes que deben tenerse en cuenta en la vida diaria. Nuestra piel no es solo una capa que nos aísla y protege del mundo exterior, también es un indicador de salud, estilo de vida y belleza.

Nuestra piel tiene funciones muy importantes y sutiles, por lo que aprender a tratarla es fundamental.

Además de un estilo de vida saludable y enérgico, los tratamientos de belleza que realizamos todos los días te traerán muchos beneficios. Esto lo podemos lograr a través de técnicas de higiene y masaje adecuadas que se adapten a nuestro tipo de piel. No olvidemos que no solo es importante la frecuencia de uso del producto, sino también el tipo de producto que vas a utilizar.

El concepto de naturaleza y sostenibilidad nos motiva y nos invita a un estilo de vida que nos respete a nosotras mismas y al medio ambiente. Esto es lo que aporta el mercado de la cosmética y la belleza.

En los últimos años, tanto el sector público como el privado han promovido un cambio de conciencia para proteger nuestros recursos

naturales y el medio ambiente. La sustentabilidad se ha convertido en un tema de gran interés para las comunidades y diversos mercados y departamentos que buscan establecer marcas que inicien su vida y consuman de manera responsable.

La alimentación, la moda e incluso el turismo avanzan en esta dirección, además de los campos de la cosmética y la belleza, que incluyen la protección del medio ambiente y las pautas de salud desde el concepto, la producción y el consumo. En este sentido, los cosméticos sostenibles son cosméticos que obtienen ingredientes de recursos renovables, se preocupan por el medio ambiente y protegen la calidad de vida de las personas involucradas en el proceso de adquisición del producto. Su finalidad es gestionar la conciencia de la obligación de uso de los recursos obtenidos de la tierra, los procesos por los que atraviesan y la biodegradabilidad de los residuos generados.

Por sí solo, el uso de ingredientes naturales en lugar de químicos proporciona una amplia gama de beneficios, porque es menos invasivo y agresivo que la cosmética tradicional, y tiene grandes beneficios para nuestra salud y el planeta.

Lo que ofrece la cosmética sostenible

Fórmulas naturales, libres de químicos, respetuosas con el medio ambiente y sostenibles son la base de la innovación actual de la cosmética verde. Sin embargo, el proyecto también tomará conciencia de otros aspectos, como:

- No se hacen pruebas con animales y no usan sustancias que provengan de animales muertos.
- Reemplaza activos químicos por naturales, la extracción de aceites de diversas plantas y frutos es más ecológico.
- Reducen o simplifican el packaging, haciendo uso de materiales reciclables biodegradables.
- No hacen uso de conservantes como parabenos, colorantes o perfumes sintéticos.
- Usan emulsiones que vienen de materias primas vegetales.
- Incitan al comercio justo y responsable con compromiso en comunidades involucradas en los procesos.

Algunas empresas están certificadas como orgánicas porque usan ingredientes naturales para producir productos, respetan los ciclos naturales, no contienen sustancias químicas y el empaque es biodegradable. Aunque hay que estar atento a que no solo sean nombres.

A primera vista, parecen ser iguales, pero cada uno tiene su propia fórmula, ingredientes y materias primas, que son todas diferentes. La clave es ayudarnos a identificar cada tipo de etiqueta de contenedor. ¿Cómo sabes cuál es cuál?

La cosmética natural hace referencia a los cosméticos que no contienen silicona, conservantes, colorantes artificiales, parabenos, ingredientes de origen animal, aceite mineral, etc. Además, deben contener una mayor proporción de ingredientes naturales, lo que es muy adecuado para pieles más sensibles y delicadas. La diferencia con los productos orgánicos es que las materias primas pasan por un proceso de producción que no contiene toxinas agrícolas ni fertilizantes.

Por su parte, las opciones veganas no contienen ingredientes o derivados de origen animal, como leche, cera de abejas, colágeno o gelatina. Por lo general, son parte de una marca que respalda el sello "No Cruelty", que no prueba sus productos en animales.

Algunos de los ingredientes más utilizados en la preparación son los aceites esenciales, semillas de sésamo, miel, leche de almendras, arcilla, chocolate, extractos de frutas como aguacate, arándano, coco, jengibre, aloe vera y caléndulas. Hoy en día, lo podemos ver en cremas, champús, exfoliantes, mascarillas y acondicionadores utilizados para el cuidado de la piel corporal y facial; así como en cosméticos como sombra de ojos o lápiz labial.

No cabe duda de que esta tendencia ha hecho que el cuerpo esté más conectado con la naturaleza, porque son productos más compatibles con nuestro organismo y ricos en nutrientes, que nos aportan regeneración, reparación, nutrición e hidratación. piel. Además de brindar beneficios de belleza, también contribuyen al espíritu y las emociones debido a las propiedades aromáticas de las plantas medicinales en sus formulaciones.

Aunque aquí verás cómo hacer productos en casa, sin que tengas que comprarlos en tienda y son más naturales que esos que vienen con etiquetas de naturales.

Capítulo 2: Beneficios y propiedades de la cosmética natural

Desde la antigüedad, las personas han utilizado los productos y elementos de la naturaleza como medicinas para curar enfermedades, e incluso como una forma de vanidad y cuidado personal. Hoy, con el advenimiento de la cosmética natural, esta práctica ha ganado poder. Esta tendencia es utilizar productos elaborados a partir de materias primas en un proceso muy seguro y eficaz. Estos productos son lo más naturales posible sin la necesidad de químicos e Intervención y transformación de composites.

Los ingredientes en la cosmética natural

A diferencia de la cosmética tradicional, la cosmética natural ofrece opciones más saludables y respetuosas con el medio ambiente. Casi todo lo que nos brinda la naturaleza se puede utilizar en cosmética natural, como hojas, flores, resinas, tallos, raíces, semillas, hierbas, extractos vegetales a base de agua, aceites vegetales, aceites esenciales, polvos minerales, colorantes para frutas y verduras.

Estas materias primas se combinan entre sí para formar

innumerables fórmulas con funciones hidratantes, nutritivas y protectoras. Además, tienen propiedades medicinales, astringentes, embellecedoras, hidratantes, antisépticas, colorantes, antiinflamatorias, cicatrizantes, emolientes y capilares.

Más importante aún, el uso de materias primas naturales tiene el menor impacto sobre el medio ambiente. Debido a que son sustancias biodegradables, destruirán las moléculas de jabón de la grasa en el agua y permitirán que se oxiden. Además, los microplásticos o polietileno en el exfoliante o la pasta de dientes no se bioacumularán en el agua. Los peces que eventualmente lleguen. nuestro plato.

Otros de los beneficios que aporta la cosmética natural son la prevención de enfermedades, la reducción de la obstrucción hormonal, el aumento de la transpiración natural de la piel y ayudar a la transpiración, también ayuda a reducir los efectos cancerígenos y a proporcionar una mejor salud.

Por ejemplo, los beneficios de las partes del cuerpo se reflejan en el brillo del cabello, la piel, el rostro y las uñas.

El mercado natural y las líneas de productos orgánicos han crecido mucho. Puedes encontrar tiendas de cosmética natural en cualquier lugar e incluso online.

Aunque las materias primas naturales suelen ser más caras que las tradicionales, son sustancias más duraderas, es decir, más duraderas que la cosmética tradicional.

Debes aprender a utilizar ingredientes naturales y poder hacer recetas en casa sin gastar demasiado.

Puedes ajustar la fórmula según tus necesidades. La belleza es un sentimiento único y especial. No forma parte de un montón, pero también resuelve lo que una persona realmente necesita, por ejemplo, si una persona quiere quitar manchas o arrugas.

Los cosméticos tradicionales

Todos los días utilizamos diversos productos, como champús, cremas hidratantes y protectores solares para la piel, jabones, perfumes, labiales, esmaltes y más productos que solemos llamar cosméticos, sustancias que utilizamos para la higiene y la belleza.

Por lo general, están compuestos por agua, aceite mineral, perfume, conservantes y emulsionantes (alcoholes grasos), nocivos para nuestra salud.

Los efectos en la salud de estas sustancias dificultan la transpiración natural de la piel. Por lo tanto, aparecerán más granos y aumentará la posibilidad de carcinogénesis (cáncer). Reducirá la melanina de la piel, y puede causar dermatitis alérgica, esto por nombrar apenas un par de posibles males.

Por otro lado, el impacto de las sustancias tradicionales en el medio ambiente es preocupante.

Por ejemplo, el protector solar puede dañar el ADN de las larvas de coral y evitar su regeneración. El protector solar contiene una sustancia química que no puede ser retenida por las plantas de tratamiento de agua, por lo que ingresará al océano y provocará la decoloración del coral.

Por otro lado, la base detergente utilizada en champús y jabones líquidos puede contaminar el agua, evitando así la oxidación del agua; de manera similar, esto puede suceder con aceites derivados del petróleo como vaselina, cremas hidratantes y lápices labiales, que son difíciles de grasas. Degradación y purificación.

Capítulo 3: Razones por la que debes utilizar productos naturales en casa

Debido al marketing y la fuerza de la cosmética tradicional, la cosmética natural ha sido eclipsada durante muchos años. Afortunadamente, los hábitos cosméticos están cambiando y una vez más hemos recuperado la esencia de la "buena cosmética". Te quiero dar cinco razones: si todavía utilizas la cosmética tradicional, cambiarás de opinión.

Son productos son principios activos

Muchas marcas tradicionales utilizan ingredientes de relleno en el proceso de fabricación, lo que significa que no tienen ninguna función "beneficiosa" para la piel, porque no proporciona ninguna función especial y solo se utiliza para reducir costes. El aceite mineral extraído del petróleo sin ningún ingrediente activo es diferente del aceite de almendras que tiene un 100% de ingredientes activos.

Los productos naturales son superiores en cuanto a efecto

Cuando aplicamos el producto sobre la piel donde todo está activo y todo es funcional, la piel responderá mejor, para que cada producto pueda realizar su función específica, por lo que el resultado será más rápido y eficiente.

La piel se ve beneficiada

El hecho de utilizar productos naturales hace que la piel lo tolere mejor y absorba todo sobre lo que aplicamos, por lo que la piel no solo es más permeable y activa, sino que además el uso de productos que no taponan los poros hace que la piel acepte por completo todos los productos para que los resultados son visibles, y su aplicación es 100% beneficiosa.

Libre de crueldad animal

Los cosméticos naturales, saludables y 100% no tóxicos no han sido probados en animales. Por tanto, si compras este tipo de cosméticos, puedes ayudar a prevenir el maltrato de miles de animales en todo el mundo cada año.

Cuidan el medio ambiente

La mayoría de las marcas tienden a utilizar materiales reciclados para proteger el medio ambiente y garantizar que se promueva la economía local. Son más conscientes de proteger el medio ambiente y todo lo que trae.

Ideal para pieles sensibles

Las personas con ciertas enfermedades de la piel ciertamente se sentirán muy limitadas al comprar cosméticos.

Las características de los ingredientes utilizados en la cosmética natural hacen que las personas con piel sensible se sientan más cómodas a la hora de utilizar diferentes productos sin sentir molestias.

Mejora para hacer más lento el envejecimiento de la piel

Muchos ingredientes de la cosmética natural tienen muchos antioxidantes, te pueden ayudar a atenuar los primeros signos de envejecimiento de la piel y hace que adquiera un aspecto más fresco.

Brinda nutrientes en la piel

Aceite de coco por ejemplo, cuenta con vitamina E, estos tiene ingredientes que se usan constantemente y te brindan nutrición extra de modo sano y sin que sea invasivo.

Tiene eficacia a largo plazo

La cosmética natural no promete efectos sospechosos, milagrosos y rápidos, al contrario, afirma que puede utilizar las características inherentes de sus ingredientes vegetales para mejorar determinadas características de la piel según sus necesidades.

Esta transformación no urge a nuestra piel, se produce de forma natural, es gradual y consigue resultados más duraderos y a largo plazo.

Los compuestos son parecidos a los de nuestra piel

Los compuestos utilizados son muy similares a los ácidos grasos y nutrientes que nuestro propio cuerpo produce y necesita de forma natural.

Por tanto, las células las reconocen y absorben de forma natural, lo que nos permite nutrir, reparar, hidratar y regenerar nuestra piel.

Es por ello que al utilizar este tipo de productos, satisfaceremos las necesidades de nuestra dermis de una forma más suave y acorde con nuestros requerimientos físicos.

Más eficacia en la absorción y oxigenación

La asimilación de ingredientes de nuestro cuerpo hace que la piel tenga una mayor absorción y oxidación, haciendo así la piel más limpia y luminosa. Además, respetan el pH natural de todos.

Menos exposición a ingredientes tóxicos

La cosmética natural normalmente consta de un 90% a un 95% de ingredientes naturales (el último 1/3 de la cosmética natural).

Los productos tradicionales contienen concentraciones más altas de ingredientes potencialmente extremadamente dañinos, este no es el porcentaje que contiene cada fórmula, sino el resultado de la acumulación en nuestro cuerpo debido al uso diario.

Por tanto, si utilizamos productos naturales, la acumulación de estas sustancias será escasa o nula, dependiendo de cómo se formulen.

Cuenta con propiedades de la aromaterapia

Este tipo de cosméticos está muy relacionado con la aromaterapia, la aromaterapia es una medicina alternativa (sin el apoyo de la medicina científica tradicional) que utiliza las propiedades de las esencias o aceites esenciales para ayudar al cuerpo a relajarse física, mental y emocionalmente.

La cosmética natural utiliza este tipo de aceites, por lo que resulta beneficioso producir diferentes efectos terapéuticos según los ingredientes que contengan.

Posee suaves aromas

Por lo general, usa sabores naturales o aceites esenciales que son mucho más suaves que los químicos utilizados en otros tipos de productos, lo que resulta en una experiencia sensorial más delicada.

Parece que esto no es suficiente, al aportar una fragancia más natural y suave, este tipo de perfume es beneficioso para las personas que padecen sinusitis, problemas respiratorios, migrañas y otras enfermedades, que pueden encontrar molestos los perfumes excesivamente concentrados.

Dura más tiempo y su precio es justo

Me refiero al tema de la fecha de vencimiento, debido a la eficacia por la gran asimilación en la piel, no es necesario que uses grandes cantidades del producto, permitiendo que sea más duradero. Por eso la relación en precio y calidad. Aunque muchos los puedes hacer con cosas que tengas en la alacena.

Algo que considero muy interesante es que hacer estas recetas

no solo ayudan en cuanto a beneficios con el cuerpo, sino que respetan el medio ambiente.

Vas a mejorar el bienestar, pero para conseguirlo tienes que cuidarte a ti mismo.

Entonces, si sientes que para proteger el planeta vas a actuar, ponte en marcha con estos productos hechos por ti, con envases reciclados, con ingredientes amigables. Además de que no tendrán crueldad animal.

Otro de los aspectos es que muchas marcas que venden productos naturales, surgen de la necesidad personal de mejorar la calidad de vida propia o de un ser querido que afronta algunas dificultades. Los ejemplos van desde personas con problemas de piel como alergias o mucha sensibilidad hasta autistas, celiacos, con problemas de sistema inmune, en procesos de quimioterapia y mucho más.

Capítulo 4: Cómo se hacen cremas caseras

¿Alguna vez te has preguntado qué lleva tu crema? Todos estos productos que usamos todos los días para rostro, cuerpo y cabello, ¿realmente sabes lo que llevan? ¿Y por qué no te atreves a intentar hacer tu propia cosmética natural?

Si te atreves a hacer esto, debes saber que una crema no es más que una mezcla de agua, aceite y emulsionante que conecta las dos fases. El secreto para hacer mantequilla es comprender cómo se componen estas dos etapas. Hacer crema facial es muy fácil, solo necesitas saber qué usar para diferentes tipos de piel.

Hay muchas formas de hacer emulsiones, aquí intentaré explicar brevemente cómo seguir los diferentes pasos.

Cuenta con tres fases:

(En cada fase debes eligir un solo ingrediente)

- Una fase acuosa que puede tener agua, aloe vera, hidrolatos o glicerina natural.
- La fase oleosa que tiene aceites vegetales, ceras o mantecas.
- Aditivos que tienen vitamina E, conservantes o aceites esenciales.

Estos son los materiales que necesitas:

- Dos vasos de precipitado.
- Un bol para que coloques el agua fría.
- Báscula.
- Termómetro.
- Una batidora de emulsiones.
- varilla
- Papel para que midas el pH
- Un envase.

Esta receta es para una crema nutritiva de unos 50 gramos.
Para la fase acuosa:

- 5 gramos de pulpa de aloe vera
- 25 gramos de agua.
- Un gramo de glicerina natural.

Para la fase oleosa.

- 12 gramos de aceite de nuez de albaricoque o de sésamo, avellana, jojoba o macadamia.
- Dos gramos de aceite de rosa mosqueta, o de argán, borraja, semilla de frambuesa, germen de trigo.
- Un gramo de manteca de karité.
- Tres gramos de emulsionante.

En los aditivos:

- Dos gotas de vitamina E.
- 10 gotas de aceites esenciales del que quieras.

Este es el modo en el que lo preparas:

Pesa la fase acuosa y la fase oleosa, por separado. Colocas las dos en baño maría hasta que alcance los 70° C.

Se retiran del fuego y luego se mezcla la fase acuosa con la fase oleosa usando una batidora por dos minutos.

Después con la mezcla en un bote colocala en un envase de agua fría para que se vaya enfriando lentamente. Cuando hechas la emulsión se agrega el resto de ingredientes uno a uno mezclando todo bien con la varilla.

Mide el pH tiene que darte entre 5 y 7. Toma una pequeña muestra de crema y la pones en la tira.

Lo pasas al envase. Lo dejas en la nevera por 24 horas.

Listo, ya tienes una crema hidratante lista para que la uses en manos. Es fácil.

Capítulo 5: Crema para las estrías

¿Buscas una crema eficaz para las estrías? Esperas dar con una que sea una anti-estrías que produzca buenos resultados, pero tampoco quieres usar productos comerciales que cuestan muchísimo dinero y llevan químicos. Al contrario, ¿prefieres usar productos naturales y hacerte tus propias cremas? Entonces lo primero que debes saber es que las estrías blancas no se pueden eliminar por completo porque los tejidos de esta zona son de color claro.

Esta parte de la piel ya no tiene o casi no tiene circulación sanguínea. Por otro lado, si quieres eliminar las estrías rojas, sí tienes infinidad de productos naturales que pueden ayudarte.

Ahora te enseño.

Crema de aloe vera para eliminar estrías

Si no sabes cómo hacer una crema natural para las estrías, no te preocupes, es muy simple, y como están elaboradas con ingredientes naturales, son muy saludables para la piel y muy efectivas en la lucha contra este problema poco estético. Uno de los productos naturales más utilizados durante siglos es la planta de aloe vera.

Usar gel o pulpa de aloe vera para eliminar las estrías es una de las mejores opciones porque tiene una variedad de propiedades para asegurar que tu piel luzca más regular, suave y saludable. Esta planta tiene efectos regeneradores, hidratantes, antibacterianos, refrescantes y calmantes. Además, aporta más beneficios a la piel de lo que las personas se piensan. Por tanto, aporta más elasticidad a nuestra dermis y ayuda a una profunda regeneración e hidratación.

Es una de las mejores cremas caseras para las estrías rojas durante el embarazo, pero también es adecuada para las estrías que aparecen por crecimiento o pérdida de peso a corto plazo o aumento de peso. Presta atención a cómo hacer crema de aloe para eliminar las estrías:

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Un vaso con pulpa de aloe vera.
- Dos cucharadas de aceite de almendras
- Dos cucharadas de miel natural.

Este es el proceso para prepararlo:

- Comienza extrayendo la pulpa de la sábila con una cuchara. Agregalo al tarro junto a la miel y el aceite de almendras.
- Bate bien hasta que logres una mezcla homogénea con textura que quede densa.
- Cuando apliques la mezcla en la piel, primero limpia bien la zona con agua y jabón neutro.
- Al aplicarlo hazlo con un masaje suave y circular, y dejas que haga efecto por al menos media hora.
- Después de 10 min. seguramente una buena cantidad se habrá absorbido bien, si queda restos puedes limpiar con agua fría y abundante.

Usa esta crema antiestrías por varios días a la semana. Lo recomendable es que sean solo dos o tres veces al día para que sea más efectiva.

Crema de zanahoria para eliminar estrías

Si quieres una crema anti-estrías natural casera que pueda

cuidar tu piel y ayudarte a broncearte, entonces tu mejor opción es agregar zanahorias. Estas verduras son ricas en β-tacaroteno, fundamental para activar la melanina y pigmentar la piel, por lo que son muy adecuadas para la zona roja de las estrías para aumentar el color natural de la piel. Además, las zanahorias ayudan a nutrir la piel, promueven la producción natural de colágeno, hacen que la dermis sea más elástica y tersa, y previenen y reducen las arrugas y estrías. Siga los pasos a continuación para hacer crema de zanahoria casera para las estrías:

Estos son los ingredientes requeridos:

- Dos zanahorias.
- Dos cucharadas de aceite de coco
- Una cucharada de aloe vera.

Este es el proceso para prepararlo:

Lava y pelarla las zanahorias, calentar ligeramente la cantidad especificada de aceite de coco y luego extraer el gel de aloe vera. Ponga todo en una licuadora y mezcle bien hasta obtener una pasta o crema uniforme y fácil de untar, si la zona a tratar es más grande, puede agregar más. Lave la parte de la piel que desea tratar con agua tibia y un jabón suave neutro, sequecon una toalla haciendo palmaditas y aplique crema casera anti-estrías y masajee suavemente. Asegúrese de cubrir completamente toda el área y déjela actuar durante 20 a 30 minutos, luego use mucha agua fría para eliminar todo lo sobrante.

Puedes usar esta crema una vez al día durante varias semanas hasta que descubras que ya no la necesitas, puedes seguir cuidando tu piel simplemente hidratando y exfoliando. Desde la primera semana notarás buenos resultados.

Crema de café para las estrías

Si estás buscando una de las mejores cremas caseras para eliminar estrías en glúteos, senos o abdomen, entonces no hay duda de que el café es la mejor opción si no estás embarazada o amamantando. La cafeína contenida en este producto natural puede activar la circulación y estimular la regeneración del tejido dérmico, reduciendo así gradualmente las estrías rojas hasta desaparecer en algunos casos. Siga las instrucciones a continuación para hacer

crema de café casera para las estrías:

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Un vaso con la borra de café.
- Tres cucharadas de aceite de rosa mosqueta.
- Dos cucharadas de aceite de almendras.

Este es el modo de prepararlo:

- Reúne todos los ingredientes en las cantidades indicadas y los mezclas hasta que quede uniforme. Debe quedar con la textura de una crema exfoliante.
- Lava bien la piel en la que te aplicarás el tratamiento y la secas con cuidado, para que no te irrite.
- Aplica la crema con masajes suaves, vas a notar que la borra de café exfolia la piel y permite que los aceites y la cafeína penetren mejor en la dermis y hagan su trabajo en la dermis.
- Haz masajes por unos dos o tres minutos y deja que haga efecto por veinte minutos antes de que te laves con agua fría.

Puedes utilizar esta crema de café dos veces por semana para eliminar las estrías, desde el primer uso notarás una gran mejoría en tu piel. Además, el café también tiene el efecto anticelulítico, por lo que esta crema puede ayudarte a eliminar la grasa y el líquido residuales en estas zonas.

Crema de caléndula para estrías

Por último, te recomiendo que uses caléndula para cuidar tu piel y eliminar las estrías. Esta planta tiene propiedades calmantes y regeneradoras que ayudan a reducir las imperfecciones y cicatrices de la dermis. Por eso, para realizar una crema anti-estrías de caléndula, sigue los siguientes pasos:

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Cuatro cucharadas de flores secas de caléndula.
- 50 gramos de cera de abeja.
- 750 gramos de aceite de almendras, coco o rosa mosqueta. (esto es a tu elección, puedes ir probando para ver cual se

adapta mas a ti)

Este es el modo de prepararlo:

- Coloca en un envase de cristal limpio las flores secas y el aceite elegido. Lo tapas y dejas en un lugar con luz solar directa.
- Deja que se macere por 30 o 40 días, entre más tiempo mejor, pero no te excedas al pasar este tiempo cuelas bien sin excederte y retiras las flores, y te quedas con el aceite mezclado.
- Coloca una olla grande con agua a hervir para que calientes el cazo con el baño maría cuando esté un poco caliente le pones la cera y sigues removiendo.
- Cuando se integren bien y sea una mezcla uniforme la viertes en un tarro de cristal donde vayas a guardar la crema, mezclandolo así con el aceite.Ahí la dejas enfriar completamente
- Cuando la piel esté lista la aplicas con masajes suaves y circulares. Deja que haga efecto por uso veinte minutos y después la retiras con agua fría y abundante.

Puede usarlo todos los días durante un mes para ver algunos resultados increíbles. Pero incluso si tus estrías desaparecen o se reducen en gran medida, puede seguir utilizándola como humectante habitual para cuidar tu piel.

Capítulo 6: Cremas para limpiar la piel

Te invito a descubrir 8 mascarillas elaboradas a partir de diversos productos naturales para que elijas la que más te guste. haz estos procedimientos una o dos veces por semana y verá los resultados pronto. Aunque recuerda, siempre es importante consultar a un profesional cuando se trata de temas de salud y belleza, especialmente si tu tipo de piel es muy sensible.

Mascarilla de huevo y naranja

La clara de huevo contiene una sustancia llamada luteína, que puede bloquear la humedad natural de la piel al mismo tiempo que le da elasticidad. Además, también aporta vitaminas A, B y D. Su función es reducir los efectos de los radicales libres, encoger los poros y reducir la aparición de puntos negros, acné y otras imperfecciones.

Al mismo tiempo, la piel de naranja es rica en vitaminas C y E; dos poderosos antioxidantes que pueden eliminar los radicales libres y el daño oxidativo. Además, el ácido cítrico participa en la producción de colágeno y regula el valor del pH natural controlando la producción de sebo.

Estos son los ingredientes que necesitas:

- La clara de un huevo y la cáscara de una naranja.

Así es el modo de preparación:

- Pon a secar la cáscara de naranja al sol y la trituras con un molinillo hasta que sea polvo.
- Al estar lista, bates la clara y la mezclas con el polvillo de naranja. Tienes que ver que quede bien integrado.
- Limpia el rostro para que elimines la suciedad de la superficie y todo rastro de maquillaje. Cuando esté limpio, extiende el producto por todas las zonas. Haz este procedimiento de noche, así quedará la piel levemente sensible al sol.
- Deja que actúe por 15 minutos.
- Después humedece con agua tibia y haz movimientos circulares con las yemas de los dedos.
- Sumerge el paño en agua helada y te lo aplicas en el rostro. Presionas un poco y lo mantienes en contacto con la piel por un minuto. Repite tres veces y enjuagas.

Mascarilla con kiwi y yogur

El kiwi no solo es rico en vitamina C, sino también en vitamina E y nutrientes, que pueden rejuvenecer la piel, aportar tersura y elasticidad, luchar contra la relajación, estimular la regeneración celular, eliminar imperfecciones, aumentar la producción de colágeno y acabar con el acné y el acné.

Por otro lado, el yogur ayuda a eliminar las células muertas, mantener la piel limpia y reducir las imperfecciones debido a su alto contenido en ácido láctico.

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Un kiwi maduro y una cucharada de yogur natural sin azúcar.

Este es el modo de preparación:

- Quita la piel del kiwi y machaca la fruta con una cuchara hasta que sea puré.
- Cuando lo haces mezclas con el yogur hasta que sea una pasta homogénea.

- La aplicas en el rostro limpio y seco con un masaje suave y dejas que haga efecto por veinte minutos.
- Para terminar retira la mascarilla de kiwi aclarándola con agua tibia, secas el rostro y extiende la crema hidratante de uso frecuente.

Mascarilla de aceite de oliva y plátano

El aceite de oliva es rico en vitamina E es un antioxidante que mantiene la piel fresca y joven, mientras que los plátanos contienen potasio, que puede retrasar el envejecimiento de la piel y hacer que la tez luzca brillante y juvenil.

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Un plátano maduro pequeño y una cucharada de aceite de oliva.

Así se prepara:

- Retira la cascara de plátano y la haces puré con el apoyo de un tenedor. Cuando esté maduro te va a ser sencillo aplastarlo.
- Cuando el plátano esté listo, lo mezclas con aceite de oliva hasta que crees una pasta homogénea.
- Extiende la mascarilla en el rostro y cuello limpios y deja que trabaje por veinte minutos.
- Luego de este tiempo retiras con bastante agua templada y secas con una toalla sin que frotes.

Mascarilla de zanahoria

Debido a que contiene una alta dosis de vitamina A, una sustancia que promueve la producción de colágeno, la zanahoria proporciona excelentes efectos para rejuvenecer la piel del rostro y prevenir posibles arrugas. Además de aportar un contenido graso equilibrado.

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Una zanahoria.

Este es el modo de preparación:

- Ralla la zanahoria y la limpias bien para que elimines todos los gérmenes e impurezas que se hayan depositado.
- Cuando retires la piel, la introduces en una olla con agua caliente hasta que hierva, la dejas por unos minutos. Cuando esté blanda, la retiras del fuego.
- Es importante que la zanahoria esté blanda, porque el siguiente paso consiste en que la machaques con ayuda de un tenedor para que la conviertas en una pasta.
- Cuando esté lista, limpia tu rostro y entonces aplica la zanahoria por todo el cutis, evitando cubrir los contornos de ojos y labios.
- Deja que la mascarilla repose en la piel una media hora y después de este tiempo la retiras con agua tibia.

Mascarilla de miel y papaya

Debido a su contenido de papaína, la papaya se puede utilizar como un agente aclarador natural de la piel para ayudar a renovar el tono de la piel, eliminar las células muertas, aclarar las manchas y las pecas y proporcionar un tono de piel uniforme al rostro. Además, como fruta rica en antioxidantes, como caroteno, vitamina C, flavonoides, vitaminas del complejo B, ácido fólico y ácido pantoténico, la papaya ayuda a reducir los signos del envejecimiento.

La miel, por su parte gracias al nivel de acidez, así como a su consistencia cerosa. Exfolias la piel y eliminas suciedad.

Estos son los ingredientes necesarios.

- Una papaya.
- Un huevo.
- Una cucharada de miel natural.

Este es el modo de preparación:

- Limpia la papaya para que los gérmenes no lleguen a tus manos y terminen en tu rostro. Luego divides en dos y sacas la pulpa.
- Retira las pepas y las machacas con el apoyo de un tenedor hasta que sea una especie de puré.
- La pones en el interior de una olla limpia y la dejas apartada por unos segundos.

- Luego separas la yema del rostro de huevo para quedarte con esta última.
- Finalmente mezcla la papaya con la clara de huevo y miel, revuelves todos los ingredientes hasta tener una pasta homogénea, la mascarilla iluminadora.
- Aplica el compuesto en el rostro limpio y deja que actúe por unos veinte minutos. Luego de esto, te lavas por agua tibia.

Mascarilla de jengibre

Debido a su alto contenido de antioxidantes, el jengibre puede reducir las líneas finas y mantener una piel sana. Esto se debe a su capacidad para evitar que la piel pierda elastina, que es la sustancia encargada de mantener la piel firme, tersa y libre de flacidez.

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Una pizca de jengibre en polvo o rallado.
- Una cucharada de miel natural.

Este es el modo de prepararlo:

- Mezcla el jengibre con la miel hasta que quede una pasta homogénea.
- Extiende el compuesto en la piel, evitando el contorno de ojos y labios.
- Aplica la mezcla de miel y jengibre y deja que ambos ingredientes reposen en el rostro durante unos 15 minutos.
- Luego de este tiempo, retiras la mascarilla con bastante agua templara y te secas la cara con una toalla sin frotar.

Mascarilla de arroz

Esto es ideal para pieles grasas, que suelen tener un aspecto graso y tendencia a tener poros dilatados, así como la formación de brillo graso en la zona T del rostro. Por su alto contenido en vitamina B, el arroz es un grano que ayuda a retrasar el envejecimiento y a mantener la firmeza de la piel. Además, el ácido pítico presente en este ingrediente natural tiene la capacidad de lavar las células muertas de la piel, eliminar el acné, los puntos negros, las espinillas e incluso eliminar las imperfecciones de la piel.

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Tres cucharadas de arroz blanco.
- Dos cucharadas de miel natural.
- Una cucharada de leche desnatada
- Medio litro de agua.

Este es el modo de preparación:

- Coloca el agua en el interior de una olla grande, le pones arroz y el recipiente al fego.
- Calienta el líquido hasta que hierva y en ese instante dejas que el arroz se cueza a fuego lento unos minutos.
- Cuando el cereal esté reblandecido, lo retiras del fuego y filtras con el apoyo de un colador para que quede con el agua, esto es lo que usarás para crear la mascarilla.
- Coloca la miel en el cuenco, mezclas con legue y con una cucharada del agua de arroz que preparaste.
- Cuando hayas transformado la mezcla en una pasta compacta, la extiendes en la piel limpia y secas con un masaje, sin que cubras el contorno de ojos y labios. Deja que actúe durante una media hora.
- Para terminar retira el producto lo enjuagas con agua de arroz que ha sobrado hasta que lo elimines, secas el rostro con una toalla y aplica la crema hidratante de costumbre.

Mascarilla con leche y azúcar

Este tratamiento combina los efectos del ácido láctico en la leche y el ácido glicólico extraído del azúcar. Por un lado, el ácido láctico ayuda a eliminar los signos del envejecimiento, actúa como exfoliante natural y aporta suavidad y luminosidad a la piel. Por otro lado, el ácido glicólico es un excelente aliado para combatir las imperfecciones, las marcas de acné y el acné, y eliminar las células muertas del rostro.

Estos son los ingredientes necesarios:

- Una cucharada de azúcar.
- Una cucharada de leche entera.
- El jugo de medio limón
- Tres cucharadas de agua.

Este es el modo de preparación:

- En un envase con agua le agregas y mezclas con leche y el jugo de limón.
- Vas a tener ahora una leche agria que es lo que genera el ácido láctico.
- Agrega el azúcar y la vuelves a mezclar bien.
- Cuando tengas una pasta homogénea la aplicas en la piel limpia y después la lavas con agua y jabón, con un algodón o con las yemas de los dedos.
- Masajea las distintas zonas del rostro con masajes circulares, suaves y sin que tires de la piel.
- La mascarilla tiene que estar allí un cuarto de hora y después se retira con abundante agua.

Capítulo 7: Cómo hacer cremas faciales

Quizás algunas de las recetas que te muestro a continuación te resulten un poco extrañas. Sin embargo, te invitamos a darte la oportunidad de degustar la crema de noche casera que te voy a mostrar. Descubrirás que te traen sorpresas.

Crema de noche con aloe vera, leche y aceite de oliva

La elaboración de la primera crema de noche casera es muy sencilla. Es rico en vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales, lo que es muy adecuado para reducir las ojeras.

Según esta investigación realizada por el Hospital Clínico Provincial Docente de Cirugía "Amalia Simoni Argilagos" de Camagüey (Cuba), el aloe vera es un buen humectante natural que puede mantener la piel hidratada y saludable. Al mismo tiempo, el ácido láctico de la leche tiene propiedades exfoliantes y puede desempeñar un papel sin irritar la piel.

Todos los ingredientes juntos proporcionan grasas naturales que pueden hidratar profundamente.

Estos son los ingredientes que necesitas:

- 30 gramos de gel de aloe vera.
- Una cucharada de aceite de oliva.
- 30 gramos de leche en polvo.

Estos son los pasos para prepararlo:

- Mezclas el gel de aloe vera, la leche y el aceite de oliva hasta que sea una pasta de consistencia uniforme.
- Te lavas el rostro y cuello con un jabón neutro y agua tibia.
- Vas a aplicar la crema en el rostro y te masajeas por unos minutos hasta que se absorba totalmente.
- En la mañana lavas el rostro con un jabón neutro y agua tibia, eliminarás algunos restos.

Si lo desea, puede hacer una gran cantidad de crema y guardarla en un recipiente de plástico o vidrio bien sellado. No es necesario refrigerarlo, aunque hacerlo ayudará a mejorar la frescura.

Crema de aguacate y huevo

Quizás nuestra segunda crema de noche no sea factible para ti al principio. Sin embargo, insistimos en que lo pruebes. Tiene características muy sorprendentes.

Como se indica en este estudio de Nutrition Science Solutions (EE. UU.), Los aguacates contienen ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados que protegen la piel.

Las grasa monoinsaturadas tienen una capa superior de piel húmeda para que se vea suave y sana. Los ácidos grasos poliinsaturados cuidan del daño del sol y contra los síntomas sensibles e inflamaciones de piel.

La yema de huevo contiene grasa y colesterol, lo que es muy beneficioso para tratar la piel dañada y arrugada. Este estudio realizado por la Universidad de Duke (EE. UU.) lo demuestra.

Estos son los ingredientes necesarios:

- Medio aguacate maduro.
- Un huevo crudo.

Este es el modo de preparación:

- Aplasta el aguacate hasta que generes una pasta homogénea.

- Le agregas el huevo, mezclas bien hasta que se vea cremoso. Puedes usar una licuadora.
- Aplica la crema con movimientos circulares en el rostro limpio.
- Espera un poco para que la crema se seque un poco antes de ir a la cama.
- Enjuaga el rostro al día siguiente con un jabón suave.
- Utiliza la crema dos veces a la semana para que tengas la piel hidratada y con menos líneas de expresión.

No olvides guardar lo que queda en un recipiente limpio y con tapa en un sitio fresco y seco.

Crema nocturna casera de naranja o yogur

La tercera crema de noche casera tiene un delicioso aroma y consistencia. La cáscara de naranja contiene vitamina A, potasio y antioxidantes, que pueden combatir la fatiga y las líneas de expresión.

En lo que a ellos respecta, el yogur, el jugo de limón y la cúrcuma tienen propiedades hidratantes y blanqueantes (según este estudio realizado por la Universidad Jain de India, gracias a los probióticos en el yogur) que complementan a las naranjas. Juntos forman la crema perfecta para pieles maduras.

Estos son los ingredientes necesarios:

- La ralladura de una naranja.
- Una cucharada de cúrcuma en polvo.
- Media taza de yogur natural.
- Una cucharada de jugo de limón.

Este es el modo de preparación:

- Coloca en un recipiente los ingredientes y remueves hasta que se vea cremoso.
- Lava el rostro con un limpiador suave adecuado para tu piel.
- Elimina el exceso de agua y le pones una capa de crema.
- Dejas que repose un cuarto de hora y enjuagas.
- Si usas la crema todas las noches verás mejores resultados.

Dado que tiene limón, no se recomienda dejar la crema toda la

noche. Si quieres hacerlo, le eliminas el jugo de limón. Esto para que evites irritaciones.

Crema de miel y aceite de coco

Según la investigación realizada por la Clínica Central Cubana "Cira García" y la gran cantidad de antioxidantes que contiene, la miel tiene propiedades antibacterianas increíbles para la piel. El aceite de coco le da a todo el cuerpo un delicioso aroma y suavidad, además de antioxidantes.

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Media taza de aceite de coco
- Tres cucharadas de miel.

Este es el modo de preparación:

- Pon los ingredientes en un envase y lo mezclas poco a poco.
- Calientas la mezcla en el microondas hasta que tenga una consistencia líquida.
- Calienta la crema entre las puntas de los dedos por unos segundos antes de aplicarla en el rostro.
- Hazlo por toda la cara y cuello, describiendo unos círculos con el dedo.
- Lo dejas trabajar la noche entera.
- Al otro día enjuagas o aclaras con jabón neutro y agua.

Guarde esta crema en un recipiente de plástico con tapa. No es necesario calentarlo todas las noches. Solo es necesario hacerlo por primera vez para que los ingredientes se mezclen bien.

Capítulo 8: Cómo hacer gel de contorno de ojos

El contorno de ojos es una de las zonas faciales a las que debemos prestar mucha atención desde los 30 años, porque necesitamos una buena hidratación para mantener los signos de arrugas, flacidez, bolsas de ojos, "patas de gallo" y ojeras al margen. El envejecimiento apaga la apariencia radiante. Prepara este gel casero con tres ingredientes para reducir la inflamación y restaurar el contorno de ojos.

¿Por qué es que esta zona envejece más rápido?

Cuando empezamos a envejecer, nuestros ojos se sienten más cansados porque la piel alrededor de los ojos es 10 veces más delgada que la piel de otras partes del cuerpo. Además, no tiene suficientes glándulas sebáceas, por lo que debemos hidratarnos profundamente para mantener una firmeza y elasticidad radiante.

Por otro lado, la piel cubre el espacio hueco de la cuenca del ojo, lo que significa que si la piel es más fina, es probable que nuestros ojos se vean muy viejos. La buena noticia es que la crema reparadora de ojos puede prevenir daños en la piel en esta zona del rostro, para que los años no nos caigan encima.

Según un estudio publicado en los Institutos Nacionales de Salud, los tratamientos que contienen ácido hialurónico pueden rejuvenecer eficazmente los párpados y el contorno de los ojos.

Estos son los ingredientes que necesitas:

- Siete cucharadas de gel de aloe vera.
- Un cuarto de pepino.
- Una capsula de vitamina E.
- Un frasco limpio.

Este es el modo de prepararlo:

- Comienza lavando y retirando la cáscara del pepino, lo cortas en rodajas y lo dejas en un recipiente.
- Ahora corta la hoja de aloe vera, sacas la pulpa, colocas siete cucharadas en una licuadora, le añades el pepino y licuas hasta que se vea una especie de pasta.
- Vierta la mezcla en un recipiente, perfore la cápsula de vitamina E, revuelve bien y vierte el producto en un frasco limpio, que puede ser de vidrio, y es mejor guardarlo en el refrigerador.

Ahora prosigue con:

- Retira el maquillaje, Limpia tu rostro como de costumbre, con las manos completamente limpias, usa tu dedo anular para agarrar un poco de este gel de aloe vera y pepino, porque es la fuerza más pequeña, masajea con movimientos circulares en el contorno de tu ojo.
- Espera unos 30 segundos para que la piel lo absorba, aplica crema hidratante nocturna.
- Agrega este gel de contorno de ojos a tu rutina de belleza, preferiblemente dos veces al día para disfrutar de sus efectos reparadores, antiinflamatorios y rejuvenecedores.

Capítulo 9: Aprende a hacer stick facial

El polvo compacto es uno de los productos de belleza más vendidos después del lápiz labial. Tienen la función de fijar el maquillaje y evitar que la piel brille. Además, también pueden mejorar el aspecto de la piel, haciéndola lucir más uniforme y luminosa.

En el mercado se pueden encontrar polvos sueltos o firmes. La textura del polvo suelto es similar al talco o la harina. La mejor forma de utilizarlos es con un cepillo grueso. En cambio, el polvo reafirmante cubre más, cubre las imperfecciones y se extiende con una esponja.

Tipos de polvos

Los polvos sueltos se categorizan según sus principales funciones en nuestro maquillaje. Pueden ser polvos de protección solar, polvos cosméticos, polvos translúcidos y polvos para iluminar.

Para el sol

Ayudan a elevar nuestro tono de piel a un tono. Se suelen utilizar como base de maquillaje única en verano porque tenemos buenos colores. Lo ideal es aplicarlos debajo de los pómulos y

compensar las manzanas de las mejillas con un movimiento circular.

Recuerda, en esta época del año, además del maquillaje, se recomienda usar protector solar para evitar quemaduras.

Traslúcidos

Son de color blanco y se utilizan para fijar el maquillaje, prevenir los brillos y dar a tu piel un aspecto aterciopelado. Este tipo de polvo compacto es completamente transparente. Se utilizan al final del maquillaje y no cambiarán nuestro maquillaje.

Minerales

Este tipo de polvos contiene diferentes tipos de cosméticos, como corrector o base de maquillaje, que suelen ser una mezcla de dos polvos distintos para conseguir el tono y el rubor perfectos.

El polvo mineral es inorgánico y no contiene aceite, perfume, alcohol ni ningún tipo de ingredientes para el acné (que pueden provocar espinillas).

Polvos iluminadores

Los resaltadores en forma líquida son generalmente más populares. Sin embargo, los polvos brillantes funcionan bien y pueden aportar luminosidad a tu rostro.

Lo más destacado es la parte inferior del hueso de la ceja, la glándula lagrimal y la parte superior de los pómulos.

El modo de preparar polvos faciales

Te dejo tres recetas caseras en las que mezclando varios productos naturales obtendrás resultados muy similares a los polvos faciales comerciales.

Primera receta

Para que puedas preparar estos polvos necesitas estos ingredientes:

- Un pedazo de algodón.
- Un estuche de polvo compacto vacío.

- Dos servilletas de papel absorbente.
- Una cucharada de alcohol etílico.
- Cinco cucharadas de fécula de maíz o maicena.
- Cacao sin azúcar para dar color, cantidad que es la función del tono que quieras.

Estos son los pasos para prepararla:

Primero pon la dosis de maicena y cacao en el recipiente según su tono de piel. A continuación, vierta la preparación en la caja, recuerde no llenarla por completo. Luego, agrega el alcohol poco a poco, revolviendo con ayuda de un palillo, hasta obtener una pasta.

Triturar la pasta con una cuchara. A continuación, coloque una o dos toallas de papel absorbente sobre la pasta para absorber el exceso de alcohol. Por último, cierra la cáscara y limpia los bordes con un trozo de algodón.

Segunda receta

Para hacer esta tienes que pasar por dos fases. Necesitas distintos ingredientes:

En la primera fase:

- Tres gramos de seda.
- Cinco gramos de polvo de perlas.
- Cinco gramos de estearato de magnesio.
- Un gramo de almidón de arrurruz
- Un gramo de arcilla blanca o caolín
- Tres gramos de urea.

En la segunda fase:

- Veinte gramos de dióxido de titanio.
- Cinco gramos de pigmento marrón.
- Tres gramos de pigmento ocre amarillo
- Como opcional necesitas óxido de zinc.

Estos son los pasos a seguir:

Prepare todas las materias primas de la primera etapa, luego muela la urea hasta que quede fina y tamice todos los ingredientes de la primera etapa a través de un filtro varias veces.

Por otro lado, prepara la mezcla de la fase 2. Para ello, muele

todos los pigmentos en un mortero hasta obtener un solo color uniforme.

Cuando esté listo para las dos etapas, agregue la etapa 2 a la etapa 1. Nuevamente, filtre la mezcla a través del filtro hasta que desaparezcan todos los grumos.

Tercera receta

Para la última receta que te proponemos, solo necesitas media taza de arroz y un recipiente para la harina.

Poner el arroz en una cacerola y dorarlo a fuego medio. Sigue revolviendo hasta que cambie de color y sea el tono más cercano al color de tu piel.

Una vez alcanzado el color deseado, retírelo de la fuente de calor y mezcle en una licuadora. Luego, el polvo se pasa por un tamiz muy fino para eliminar grumos y cualquier otro residuo. Finalmente, ponga el polvo en el recipiente.

Capítulo 10: Cremas para la celulitis

La celulitis es uno de los problemas estéticos que más afectan a mujeres de todas las edades y razas, independientemente de su peso. Es cierto que las personas con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo a largo plazo de desarrollar esta enfermedad de la piel, pero también se encuentra cierto grado de riesgo en personas con piel más fina.

A la celulitis también se le llama "piel de naranja", por su abultamiento, el tejido adiposo se define como la acumulación de tejido adiposo en determinadas zonas del cuerpo, formando nódulos de grasa, agua y toxinas, que se reflejan en pequeños hoyuelos.

Estas son unas recetas de cremas reafirmantes naturales que puedes preparar en casa para que complementes el tratamiento contra la celulitis.

Crema hecha a base de café

El café se ha convertido en un ingrediente activo en muchos productos de belleza convencionales porque se ha demostrado que tiene propiedades importantes para mejorar la salud de la piel. Por ejemplo, debido a su textura granular, se puede utilizar como exfoliante natural.

En esta ocasión utilizaremos su estado natural para reducir la celulitis por su alto contenido en cafeína, según esta investigación realizada por la Universidad de Texas (EE.UU.), se trata de un compuesto que mejora la circulación.

Estos son los ingredientes necesarios:

- Un cuarto de taza de café.
- Tres cuartos de taza de aceite de oliva.
- Una taza y media de azúcar.

Este es el modo de preparación:

- Mezcla los ingredientes en un envase limpio hasta que tengas una pasta espesa y pegajosa.
- Aplica el contenido en las áreas que quieres tratar, masajea y lo dejas actuar por diez minutos.

Para buenos resultados, te recomiendo usarlo tres veces a la semana.

Crema a base de aceite de coco

El aceite de coco se ha ganado la reputación de ser un humectante natural por su capacidad para humectar y reparar la piel.

En este tratamiento anticelulítico se combinan las propiedades de dos cítricos ricos en antioxidantes muy beneficiosos para el sistema cardiovascular, tal y como se describe en un estudio realizado por la Universidad Beni Suf (Egipto).

Estos son los ingredientes necesarios:

- Siete gotas de esencia de limón.
- Una cucharada de jugo de pomelo.
- Seis cucharadas de aceite de coco.

Este es el modo de prepararlo:

- Comienza combinando los ingredientes en un recipiente y lo remueves hasta que formes una pasta homogénea y que tenga la consistencia de una crema o gel.
- Antes de que la apliques limpia las zonas con celulitis o una

crema con gel. Esto e para que la piel penetre bien.
- Toma la cantidad que necesites con la crema y la aplicas con suaves masajes circulares.

Lo deberías usar de tres a cuatro veces a la semana.

Crema de romero y semilla de aguacate

Como se describe en este estudio de la Universidade Estadual Paulista (Brasil), el aceite de romero es un ingrediente que activa la circulación sanguínea y ayuda a reducir la celulitis. En este caso, se debe combinar con semillas de aguacate, que es una fruta rica en antioxidantes y otros nutrientes importantes, haciendo de este remedio un anticelulítico natural, perfecto para reafirmar la piel y ganar un aspecto más suave.

Estos son los ingredientes necesarios:

- Aceite de romero.
- La semilla de un aguacate.
- Dos cucharadas de agua.

Este es el modo de prepararla:

- Usa un martillo o algo pesado, pulveriza las semillas hasta que tengas pequeños trozos.
- Lo mezclas con agua y aceite de romero para que generes una crema espesa.
- Aplicas en piernas y gluteos dando masajes circulares.

Crema con aloe vera

Según esta investigación de la Universidad de Qasim (Arabia Saudita), el aloe vera es un ingrediente que puede nutrir, acondicionar y reparar las afecciones de la piel en un corto período de tiempo, gracias a su capacidad antiinflamatoria. Esta crema anticelulítica utiliza todos sus nutrientes para intentar paliar el problema y aportar más elasticidad a la piel por cierto.

Estos son los ingredientes necesarios:

- Un vaso de pulpa de aloe vera.
- Una cucharada de azúcar.

- Tres cucharadas de aceite de oliva.

Este es el modo de preparación:

- Toma el gel del aloe y lo mezclas con un recipiente y una cucharada de azúcar con tres de aceite de oliva.
- Luego de obtener una consistencia cremosa, la parte que quieras tratar y aplicas con masajes circulares que hagan más fácil la penetración en piel.

El consejo es que repitas el tratamiento unas tres veces a la semana para que tengas mejores resultados.

Capítulo 11: Cómo hacer champú y acondicionador casero para cuidar el cabello

En los últimos años, los champús caseros se han convertido en una moda para evitar los productos químicos en los champús comerciales, como la glicerina, los sulfatos, los tintes y otros productos químicos que eventualmente pueden dañar el cuero cabelludo. Utiliza productos naturales como bicarbonato, aloe vera, aceite de almendras ecológicas o romero, y obtendrás resultados increíbles. A continuación, te mostraremos cómo elaborar un champú casero utilizando productos 100% naturales y ecológicos.

El modo de preparar este champú

Podemos seguir muchas recetas para hacer champús naturales, caseros y ecológicos. Primero, debe recolectar todos los ingredientes necesarios para esto y evitar el uso de carbonato de sodio o glicerina neutra, que es completamente amigable con el medio ambiente. En su lugar, lo mejor es utilizar productos como el jabón

o la fábrica de jabón y el lavado de frutos secos. De esta forma, puedes optar por utilizar hierbas aromáticas u otros ingredientes (como aloe vera, aceites naturales y frutas) para hacer tu propio champú.

Estas son algunas de las recetas que recomendamos usar diferentes hierbas para hacer champús naturales, y lo más importante, solo use productos orgánicos.

Champú natural de plantas

Estos son los ingredientes necesarios:

- Una cucharada de fenogreco seco.
- Una cucharada con hojas de menta fresca.
- Unas veinte nueces de lavado o nueces secas de jabón.
- Tres tazas grandes de agua mineral.
- Una cucharada de hojas de frambuesa.
- Un limón.

Le puedes agregar un poco de hierbas como tomillo o romero, pero le tienes que poner medio vaso de agua por cada cucharada de hierbas adicionales.

Este es el proceso para prepararlo:

- Abre las nueces de lavado y saca las semillas.
- Agrega las semillas a un cazo vacío con las hierbas y semillas, menos el limón.
- Luego de este tiempo remueves hasta lograr una mezcla homogénea, retiras del fuego, la cuelas y dejas que se enfríe.
- Ahora, saca el jugo de limón, retiras la pulpa y lo añades a la mezcla y remueves bien.
- Si ves la mezcla muy espesa, le puedes agregar un poco más de agua al final, pero sin excederte.

Esta es una mezcla que se indica para el cabello graso, puedes usarlo varias veces a la semana. Sin embargo, como cualquier otro champú. No se recomienda el uso diario porque permite que la piel y el cabello reposen.

Champú con bicarbonato

Estos son los ingredientes que necesites:

- Dos cucharadas de bicarbonato sódico.
- Una cucharada de lavanda fresca.
- Dos tazas grandes de agua.
- Dos cucharadas de saponaria en polvo

Estos son los pasos para hacerlo:

- Es un cazo, pon a hervir el agua y cuando hierva agrega la saponaria. Remueves bien hasta que la integres.
- Sin que la dejes remover, le agregas bicarbonato de sodio y lavanda.
- Dejas hervir por 15 minutos a fuego lento.
- Finalmente retiras la mezcla del fuego, la pasas por el colador fino y dejas que se enfríe. Colocas el tarro en un espacio fresco y seco para que se enfríe porque no podrás usarlo por doce horas.

Con el bicarbonato es perfecto para que limpies profundamente el cuero cabelludo. Este tiene un efecto anticaída, porque ayuda con la circulación del cuerpo cabelludo.

Cómo preparar acondicionadores

La cosmética natural está cada vez más de moda. Confiar en ingredientes naturales para mostrar tu belleza es una forma económica y ecológica de cuidarte. Por ello, y porque sabemos que te gusta cuidar tu cabello, te muestro 4 fórmulas de acondicionadores DIY para que nunca sepas qué son los enredos.

Aceite de coco y miel

El aceite de coco repara el cabello dañado aumentando la retención de queratina. La miel puede hidratar el cabello seco y dañado mientras fortalece los folículos pilosos.

- Coloca cuatro cucharadas de aceite puro de coco y dos cucharadas de miel en un tazón.
- Calientas la mezcla colocando en una cacerola.
- La aplicas en el cuero cabelludo y en el pelo.

- Coloca un gorro de ducha y deja reposar una media hora.
- Aclaras bien con agua.

Puedes usar este remedio dos veces a la semana para que obtengas mejores resultados.

Aguacate, manteca de karité y vinagre de manzana

Este acondicionador casero fácil de hacer hidrata y nutre el cabello. Apto para todo tipo de cabello, elimina el encrespamiento y lo deja suave y terso.

- Toma un aguacate maduro, tres cucharadas de vinagre de manzana y media taza de manteca de karité.
- Coloca todo en una batidora y lo mezclas.
- Aplica el acondicionador en el cabello y en el cuero cabelludo y lo dejas trabajar por media hora
- Lo aclaras con agua fría.

Puedes usar este acondicionador dos o tres veces al mes.

Con menta y té

La menta y el té son excelentes para nutrir el cabello graso. El té (negro y verde) fortalece el cabello y elimina el encrespamiento. Por sí sola, la menta puede prevenir las infecciones del cuero cabelludo.

- Toma un puño de hojas de menta. Las lavas y troceas.
- Agrega las hojas a dos tazas de agua y las pones a hervir hasta que el agua quede a la mitad.
- Cuelas y mezclas deja que se enfríe.
- Ahora calienta una taza de agua en una cacerola.
- Agrega las hojas de té y las pones a hervir por 5 minutos.
- Cuela la mezcla y la dejas enfriar.
- Mezclas el té y agua de menta, te aclaras el cabello a fondo con la mezcla.

Aceite de Sésamo y aloe vera

El aceite de sésamo tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas y puede combatir la caspa, la picazón y las infecciones

del cuero cabelludo. El gel de aloe vera calma el cuero cabelludo y reduce la inflamación.

- Todo lo que necesitas son dos cucharadas de gel de aloe vera puro y dos cucharadas de aceite de sésamo.
- Agrega la mezcla con una cucharada de aceite de oliva y una taza de yogur.
- Mezcla bien hasta que tengas una pata suave.
- Aplica el acondicionador en el cabello húmero y lo dejas reposar por una hora.
- Aclaras con agua y utilizas el champú suave.

Haz uso de este remedio dos veces a la semana para que tengas mejores resultados.

Capítulo 12: Loción para desmaquillar

Es bien sabido que dormir con maquillaje tendrá un impacto negativo en la salud de la piel, por eso muchas personas han estado buscando un desmaquillante para quitarlo antes de tomar un descanso.

Aunque la industria cosmética ha desarrollado una variedad de formulaciones para este propósito, algunas personas optan por utilizar productos alternativos de origen natural.

Y, aunque parece más fácil comprar limpiadores tradicionales, algunas fórmulas naturales contienen nutrientes que tienen beneficios adicionales para el rostro.

Lo más importante es que se pueden preparar en casa en unos sencillos pasos, además, sus ingredientes son baratos y fáciles de comprar.

En esta ocasión, te mostraré 3 formas de prepararlos para que puedas agregarlos a tu rutina diaria de belleza sin dudarlo.

Con aceite de coco y glicerina

Por su interesante combinación de ingredientes naturales, este

desmaquillante es una excelente opción para limpiar el maquillaje e hidratar la piel.

Su naturaleza aceitosa ayuda a eliminar productos difíciles de eliminar como el rímel, al tiempo que fortalece las pestañas.

Estos son los ingredientes:

- 45 gramos de aceite de coco orgánico.
- 16 gramos de aceite de oliva extra virgen.
- 5 ml de glicerina natural.
- 10 ml de agua.
- Recipiente resistente al calor
- Cuchara de madera.
- Frasco con tapa
- Un paño limpio.

Este es el proceso para prepararlo:

- Coloca el aceite de coco orgánico en un envase resistente al calor, luego lo dejas derretir al baño maría.
- Al fundirse lo mezclas con el aceite de oliva, la glicerina y agua.
- Remueve todo con una cuchara de madera y la dejas reposar a temperatura ambiente.
- Antes que se solidifique, lo colocas en un frasco con tapa.

Para aplicarlo toma una pequeña cantidad del producto y lo frotas en el rostro, luego, retiras los restos de maquillaje con un paño limpio.

Desmaquillante de cera de abejas y aceite de almendras

La cera de abejas es un ingrediente rico en antioxidantes, enzimas naturales y aminoácidos esenciales beneficiosos para la salud de la piel.

Combinado con aceite de almendras y un poco de agua de rosas, puede ayudarnos a desmaquillar a la vez que nutre en profundidad el rostro.

Estos son los ingredientes:

- 75 gramos de cera de abejas.

- 75 gramos de aceite de almendras.
- 70 ml de agua de rosas.
- Recipiente resistente al calor
- Frasco con tapa
- Paño limpio.
- Cuchara de madera.

Este es el modo de preparación:

- Coloca la cera de abejas en un envase al calor y la derrites en el baño María.
- Cuando se funda, la mezclas con el aceite de almendras y agua de rosas, usando una cuchara de madera.
- Retiras el producto del fuego y almacenas en un frasco con tapa.
- Lo dejas reposar a temperatura ambiente y guardas en el refrigerador.

Al tenerlo, unta la yema de tu dedo con el desmaquillante y frotas en las áreas del rostro que desees. Deja que actúe un par de minutos y limpias la piel con un paño suave.

Con vaselina y vitamina E

Debido a su naturaleza aceitosa, la vaselina se ha utilizado en cosmética natural como agente para limpiar la piel y reducir la sequedad.

Aunque se puede utilizar para desmaquillar la piel en su estado natural, en este caso recomendamos utilizar una pequeña cantidad de aceite de vitamina E para mejorar sus propiedades.

Esta combinación de ingredientes puede eliminar las impurezas del rostro, dejando la piel suave, hidratada y elástica.

Estos son los ingredientes necesarios:

- 100 gramos de vaselina.
- Vitamina E.
- Un recipiente que soporte el calor.
- Cuchara de madera
- Frasco con tapa.
- Paño limpio.

El modo de preparación es el siguiente:

- Coloca la vaselina en un recipiente resistente al calor y lo pones a derretir en baño maría n el microondas.
- Mezcla luego el contenido de la capsula de vitamina E y lo almacenas en un frasco con tapa.
- La dejas reposar hasta que se solidifique.

Para aplicarlo extiendes una capa de desmaquillante de vaselina en tu piel, luego, retiras todo con un paño suave y limpio.

Evita hacer movimientos bruscos cuando limpies, porque puedes sentir agresiones. Tienes que tener en cuenta que mucha vaselina podría tapar tus poros.